

Volledige versie Voedingsbeleid Het Strand

Versie Juli 2025

HACCP

Het proces van voeding verzorging, dat loopt van inkoop tot consumptie, brengt risico's met zich mee. Om de risico's te vermijden of verminderen volgen we op Het Strand de hygiënecode voor kleine instellingen.

Bestellen

Voeding wordt voornamelijk bij Albert (KDV) en Picnic (BSO) besteld. Albert en Picnic vervoeren de boodschappen op verschillende temperaturen in de bestelwagens. De diepvries artikelen worden vervoerd in een isolatie box. In deze box zit zogenaamd droogijs. Diepvries artikelen komen altijd diepgevroren aan.

Brood wordt gehaald bij de warme bakker.

Warm eten voor KDV wordt één keer per week bezorgd Spoony. Zij leveren de maaltijden gekoeld en op het KDV hebben we een aparte koelkast waar we deze maaltijden op de juiste temperatuur van 4 graden Celsius bewaren.

Flesvoeding en borstvoeding

Vorbereiding:

De flesjes van de kinderen zijn voorzien van een naam.

De afgekolfde borstvoeding is voorzien van naam en datum.

Van tevoren maken we de werkplek schoon en wassen we onze handen met water en zeep.

Klaarmaken:

We maken de fles vlak voor serveren klaar.

De flesvoeding maken we vers met warm water en wordt later niet normaal opgewarmd

De afgekolfde borstvoeding verwarmen we in een flessenwarmer.

We laten de melk niet warmer worden dan 30-35 °C (drinktemperatuur). Dit is met name van belang voor borstvoeding, omdat de beschermende stoffen in deze voeding verloren gaan als de melk te warm wordt.

We druppelen klaargemaakte melk op de binnenkant van de pols om te voelen of deze niet te warm is.

Schoonmaken:

Melk die overblijft na het voeden gooien we weg.

Direct na het drinken spoelen we de fles en speen schoon met koud water.

De fles en de speen wassen we in heet sop met een flessenborstel of in de afwasmachine op een lang wasprogramma op minimaal 55°C.

De fles en speen laten we ondersteboven op een schoon afdroiprek drogen.

Bewaren:

Borstvoeding voorzien van naam en datum: gekoeld aangeleverde borstvoeding plaatsen we zo snel mogelijk in de koelkast (niet in de deur). We bewaren deze maximaal 3 dagen in de koelkast. Ingevroren borstvoeding bewaren we maximaal 6 maanden in de vriezer. Voorzien van naam en datum.

Andere voeding

Vorbereiding:

De kinderen wassen hun handen met water en zeep voor het eten en na toiletbezoek.

Pedagogische professionals wassen hun handen met water en zeep in de keuken voor het eten en voor het bereiden van voeding, na het aanraken van rauw vlees en rauwe groente.

Na het toiletbezoek en na het verschonen van kinderen wassen de Pedagogisch professionals de handen in de badkamer/toilet.

Ingevroren producten ontdooien we afgedekt in de koelkast of in de magnetron op ontdooistand.

We zorgen ervoor dat het aanrecht, keukengerei en snijplanken schoon zijn.

Groente en fruit wassen we om stof en vuil te verwijderen.

Klaarmaken:

We houden rauwe producten gescheiden van bereid eten.

Warm eten verhitten we goed, vooral vlees, kip, eieren en vis.

We verwerken geen rauwe eieren in gerechten die niet verhit worden.

Warm eten wordt door Spoony verzorgd. We warmen deze maaltijden zelf op. Vooraf prikken we gaatjes in de schalen voor een optimale stoomfunctie. We zetten de schalen in een voorverwarmde oven van 100 graden. Dit duurt 50 a 60 minuten voor het klaar is. Na het opwarmen laten we de maaltijden afkoelen, roeren het goed door en serveren het lauw warm. Ook kunnen de maaltijden worden opgewarmd in de magnetron. Ook hierbij moeten er gaatjes in geprikt worden en gaan de schalen 1 voor 1 op 1000 watt in de magnetron. De bereidingstijd staat op de verpakking.

Bevroren maaltijden ontdooien we bij voorkeur in de koelkast, maximaal 2 dagen van te voren. Ook is het mogelijk de maaltijd te ontdooien in de magnetron op ontdooistand voor 7 minuten.

Bewaren:

We maken gebruik van permanent markers of stickers om de datum waarop het product geopend is te vermelden. Verpakkingen sluiten we direct na gebruik. We gebruiken afsluitbare bakjes om eten te beschermen tegen uitdrogen, bacteriën en schadelijke stoffen. Bederfelijke producten, zoals vleeswaren, leggen we direct na gebruik weer in de koelkast (4 °C). We gooien deze producten weg als de 'te gebruiken tot'-datum is verlopen.

Kannen water met fruit bewaren we afgedekt in de koelkast.

Staat op een product 'Gekoeld bewaren' dan hoort het in de koelkast. Producten met het bewaaradvies 'koel bewaren' bewaren we in een donkere ruimte bij een temperatuur van 12 tot 15°C.

Producten die de 'ten minste houdbaar tot'-datum hebben overschreden, gebruiken we alleen als de verpakking onbeschadigd is en/of de aanblik, de geur en de smaak van het product goed zijn.

Na het opwarmen van de maaltijden van Spoony kunnen ze vanwege de voedselveiligheid niet een tweede keer worden opgewarmd. Dit moet weggegooid worden.

Voor het opwarmen kan een portie wel bewaard worden. We scheppen de porties in diepvriesbakjes. Daarop wordt een etiket geplakt met de volgende gegevens: TGT + 1 maand, het gerecht, de leeftijd voor wie het is bestemd, allergie informatie.

Ook is het mogelijk een hele schaal rechtstreeks in te vriezen. Daarop noteren we de TGT + 1 maand.

Afvoeren afval

We scheiden afval in bio, papier, plastic, glas en rest afval. De bio bak en restafval worden dagelijks geleegd in de containers buiten. Glas en papier worden minimaal wekelijks weggebracht.

Vaste en rustige eetmomenten

Wij hanteren vaste eettijden. Dit zorgt voor een herkenbaar ritme en dat levert de kinderen rust op. We eten samen aan tafel. Dit is gezellig en het zorgt voor duidelijke eetmomenten. We nemen rustig de tijd om te eten en zorgen voor een fijne sfeer, maar we tafelen niet te lang. Onze pedagogisch professionals geven het goede voorbeeld aan tafel. Zij eten samen met de kinderen, ze begeleiden de kinderen bij de maaltijd en hebben een voorbeeldfunctie. Onze pedagogisch professionals bepalen *wanneer* het kind eet, het kind bepaalt uit een gezond voedingsaanbod *wat* het eet en *hoeveel* het daarvan eet. Wij dringen geen eten op.

Allergieën of andere individuele afspraken

Wij houden rekening met allergieën van kinderen. Er is ook ruimte om individuele afspraken te maken wanneer het noodzakelijk is om af te wijken van het voedingsbeleid, bijvoorbeeld bij een dieet of een bepaalde (geloofs)overtuiging.

Voedingsaanbod voor kinderen tot 1 jaar

Baby's hebben een eigen voedingsschema. We sluiten zoveel als mogelijk aan op het voedingspatroon en ritme van thuis. We hebben Etos poedermelk in huis, bij het openen noteren we de datum op het pak, we zorgen dat het pak maximaal 4 weken geopend is. Het is mogelijk om afgekolfde moedermelk mee te geven volgens richtlijnen (voorzien van naam, datum, gekoeld vervoerd). Als kinderen andere poedermelk drinken nemen ouders dit mee van thuis. Dit wordt door ouders aangeleverd in een poedertoren voorzien van naam van het kind.

Fruithapjes worden vers gemaakt.

Wij hanteren onderstaande aandachtspunten voor hun voeding.

Eten / (Eerste) hapjes:

We starten met het geven van eerste hapjes in overleg met de ouders. Volgens de richtlijn Voeding en eetgedrag voor de Jeugdgezondheidszorg is dit tussen 4 en 6 maanden en geven we een paar lepeltjes per oefenmoment. We beginnen met de zogenaamde verse 'oefenhapjes', waarbij het eten goed is gepureerd of geprakt. Zodra kinderen hapjes krijgen, laten we ze de mondmotoriek oefenen met een (ondiep, plastic) lepeltje.

In overleg met de ouders gaan we na de leeftijd van 6 maanden de opvolgmelk steeds meer vervangen en gaat het kind steeds meer vaste voeding eten.

We laten de kinderen wennen aan veel soorten goed geprakt fruit, eventueel aangelengd met wat kooknat of water. We bieden bij dit fruithapje nog geen combinaties van verschillende soorten fruit aan. Het kind leert dan eerst wennen aan alle losse smaken. Zo leert het kind die in pure vorm herkennen en waarderen en dat is beter voor de smaakontwikkeling. Naarmate het kind beter kan happen, zal het stukje vers fruit krijgen of een combinatie van deels fijngeprakt met wat stukjes erbij. Aan een zachte smaak went een kind makkelijker. Het fruit waarmee we beginnen is bijvoorbeeld peer, appel, banaan, mango.

Warme lunch:

De warme lunch wordt verzorgd door Spoony. Bij Spoony zijn er voor de kinderen onder een jaar verschillende maaltijden. De kinderen vanaf 4 maanden krijgen een kleine hoeveelheid aangeboden omdat het nog oefen hapjes zijn. Ook is dit een maaltijd met maar één soort groente om de pure smaak te leren kennen en later herkennen.

De kinderen vanaf 6 maanden krijgen een maaltijd aangeboden waar al iets meer structuur in zit en meerdere soorten smaken. Wij kiezen er als Het Strand voor om de kinderen tot 1 jaar altijd vegetarische maaltijden aan te bieden.

Crackers en maiswafel:

We besmeren crackers en maiswafels met een dun laagje zuivelspread of vegetarische smeerworst. Gebruiken we ander beleg, dan bieden we beleg aan uit de schijf van vijf. Wij geven kinderen tot en met 12 maanden geen honing. Honing kan besmet zijn met een bacterie waar jonge kinderen erg ziek van kunnen worden.

Drinken

Melkvoeding:

Met de ouders is besproken of hun kind borstvoeding of flesvoeding krijgt.

De afgekolfde borstvoeding leveren ouders voldoende gekoeld of ingevroren (in kleine porties) af op het kinderdagverblijf. Voorzien van (een sticker met) naam en datum.

Ouders leveren geen klaargemaakte flesvoeding aan. Tijdens het vervoer, ook in een koeltas, kan de flesvoeding namelijk niet voldoende koud worden bewaard.

Vanaf de leeftijd van 6 maanden tot 12 maanden krijgt een kind opvolgmelk. Het kind krijgt nog geen gewone melk tot hij 12 maanden is. Daarin zitten te weinig ijzer en goede vetten en te veel eiwit.

Ander drinken:

Naast borstvoeding of opvolgmelk krijgen kinderen ouder dan 6 maanden water of lauwe groene, cafeïne vrije of zwarte thee (met vruchtensmaakje) zonder suiker. We zorgen dat de thee voldoende is afgekoeld of mengen de thee met koud water zodat deze niet te warm is. De hoeveelheid cafeïne in zwarte thee is zo laag dat het niet schadelijk is voor jonge kinderen als ze er een paar kopjes van drinken.

Wij bieden geen met suiker gezoete dranken of vruchtensap aan. Hetzelfde geldt voor limonadesiroop of diksap. Deze dranken bevatten veel calorieën en suikers en dit vergroot de kans op overgewicht en tandbederf.

Bij voorkeur gaat het kind vanaf 8 maanden oefenen met het drinken uit een (plastic) beker. Dat is beter voor de mondmotoriek dan een beker met een tuit.

Een kind hoeft bij ons de beker niet helemaal leeg te drinken. Als een kind de beker niet leegdrinkt, heeft hij simpelweg geen dorst. Wij stimuleren kinderen wel om op één moment te drinken in plaats van de gehele dag door kleine slokjes.

Voedingsaanbod voor kinderen vanaf 1 jaar

Voor kinderen vanaf 1 jaar is het uitgangspunt dat er voornamelijk Schijf van Vijf producten worden aangeboden zodat er een gezond en gevarieerd aanbod is. Alleen om 17.00 uur bieden we producten buiten de Schijf van Vijf aan, namelijk een 'klein' koekje.

Tijdens feestdagen of schoolvakanties kunnen we van dit voedingsaanbod afwijken.

Wij hanteren onderstaande algemene uitgangspunten:

Wij geven water:

Wij geven de kinderen water (met soms een schijfje sinaasappel of ander fruit). Daarnaast bieden we lauwe (vruchten)thee zonder suiker aan. Lauwe groene of zwarte thee (met vruchtensmaakje) zonder suiker. We zorgen dat de thee voldoende is afgekoeld of mengen de thee met koud water zodat deze niet te warm is. De hoeveelheid cafeïne in thee is zo laag dat het niet schadelijk is voor jonge kinderen als ze er een paar kopjes van drinken.

Wij bieden geen limonadesiroop of diksap aan. Limonadesiroop en diksap bevatten veel calorieën en suikers en dit vergroot de kans op overgewicht en tandbederf.

Smeersel:

Kinderen tot 4 jaar kunnen het beste (dieet) margarine eten. In (dieet) margarine zitten vooral goede vetten, die kinderen in hun eerste levensjaar hard nodig hebben. Aan kinderen ouder dan 4 jaar geven we ook (dieet) margarine.

Vooraf Schijf van Vijf beleg:

Als beleg bieden wij vooral Schijf van Vijf producten aan voor op brood. Daarnaast bieden we soms producten voor op brood aan die niet in de Schijf van Vijf staan (zoet beleg, zoals appelstroop of jam). Wij zorgen ervoor dat het beleg mager is en niet te veel calorieën en ongezonde vetten bevat. Ook letten we op de hoeveelheid suiker en zout.

Geen gewone kaas en smeerkaas:

Wij bieden tot 4 jaar geen gewone (harde) kaas en smeerkaas aan. Hier zit namelijk veel zout in. Als alternatief geven we (light)zuivelspread en zuivelspread met kruiden.

Geen (smeer)leverworst:

Wij bieden geen (smeer)leverworst aan. In (smeer)leverworst zit namelijk veel vitamine A. Het kan schadelijk zijn als een kind structureel te veel vitamine A binnenkrijgt. Aangezien het kind thuis al (smeer)leverworst zou kunnen krijgen, bieden wij uit voorzorg geen (smeer)leverworst aan. Als alternatief kan vegetarische smeerworst gegeven worden.

Geen rauw vlees:

Wij geven kinderen geen producten van rauw vlees, zoals filet américain, ossenworst, carpaccio of niet-doorbakken tartaar. Wij geven ook geen rauwe of voorverpakte gerookte vis. Hierin kunnen ziekmakende bacteriën zitten.

Notenpasta of pindakaas zonder suiker en zout:

Op de BSO bieden wij de kinderen bij het brood pindakaas aan. Als er een kind met een ernstige allergie voor pinda's of noten in de groep zit dan bieden wij dit op deze dag niet aan de kinderen aan om besmetting te voorkomen.

Eet en drinkpatroon dagopvang

9.30 uur

(Volkoren) cracotte, maiswafel of volkoren wrap met water en/of thee

Op de cracker doen we zuivelspread met of zonder kruiden, ei, of vegetarische worst.

11.30 uur/ 12 uur

Warme lunch, rauwkost met water

15.30 uur

Fruit en groente met water en/of thee

17.00 uur

Klein koekje met water

Eet en drinkpatroon peuteropvang

10:30

De kinderen krijgen een beker water aangeboden en/of thee. Hierbij eten ze een bakje fruit.

Daarna krijgen ze nog een wrap met daarop zuivelspread met of zonder kruiden of vegetarische smeerworst.

Op warme dagen staan er altijd kannen en bekertjes met water klaar voor de kinderen.

Eet en drinkpatroon BSO

Als de kinderen de hele dag op Het Strand zijn is het eet en drinkpatroon vergelijkbaar met het schema van de dagopvang. Op de BSO eten ze als lunch brood.

Op woensdag en vrijdagmiddag beginnen de kinderen met de brood lunch. Als beleg bieden wij vooral Schijf van Vijf producten aan voor op brood. Daarnaast bieden we een paar producten voor op brood aan die niet in de Schijf van Vijf staan (zoet beleg).

Wij zorgen ervoor dat het beleg mager is en niet te veel calorieën en ongezonde vetten bevat. Ook letten we op de hoeveelheid suiker en zout. Naast het beleg dat op de dagopvang aangeboden wordt, mogen kinderen ook plakken kaas of kipfilet op hun brood. De kinderen kunnen water, melk of thee kiezen.

15.00 uur

Fruit en groente, wraps en maiswafels met water en/of thee

Op de wrap en maiswafel doen we zuivelspread, vegetarische smeerworst, kipfilet of kaas.

17.00 uur

Koekje met water

Er staat altijd een kan water en een paar bekertjes klaar en kinderen mogen ook altijd fruit pakken.

In de zomer eten we geregeld buiten aan de picknicktafel of op een kleed. Ten tijde van wespen eten we zoveel mogelijk binnen. We serveren buiten geen zoetheid.

Tijdens feestdagen of schoolvakanties kunnen we van dit patroon afwijken.

Gemiddelde hoeveelheden

We volgen op Het Strand de gemiddelde dag voeding van kinderen per leeftijdsgroep geadviseerd door Het Voedingscentrum. We houden er rekening mee dat dit inclusief eten en drinken is dat kinderen de rest van de dag op school en thuis krijgen. De hoeveelheden zijn gemiddelden en dienen als richtlijn voor pedagogisch medewerkers. De hoeveelheden passen we aan op de behoeften van elk kind in overleg met ouders.

Verjaardag Traktatie beleid:

Bij het KDV verzorgen ouders zelf een traktatie wanneer hun kindje een feestje geeft. We geven voorbeelden van gezonde traktaties mee op een voorbeeld kaart. Hier staat ook op dat het niet gewenst is om kleine cadeautjes aan de kinderen uit te delen.

Bij de BSO nemen de kinderen geen traktatie mee om uit te delen als zij jarig zijn geweest. We hebben op de groepen een verjaardagtrommel staan, waaruit zij kunnen uit delen. Hierin zitten de koekjes die wel wat meer suiker en vetten bevatten dan de maria biscuitjes, maar hiermee houden we wel het aantal vette en zoete traktaties die kinderen anders vaak uitdelen in de hand.